Educação Física

1° ano – Fundamental



EDUCAÇÃO FÍSICA

QUAL É A LETRA?



Fonte: Página Educação Física para todos (facebook)

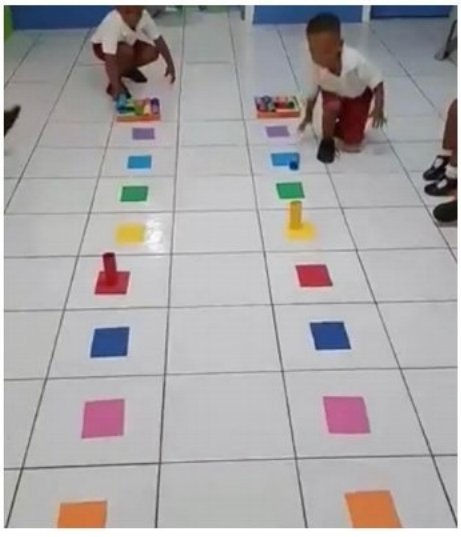
ENCHA UMA TAMPA DE CAIXA DE SAPATO COM PEDACINHOS DE PAPEL OU AREIA. ESCREVA AS LETRAS DO ALFABETO EM FORMATO DE FICHAS. SORTEIE AS FICHAS E ESCREVA NA CAIXA COM O DEDO OU USANDO UM PINCEL.

VOCÊ PODE TAMBÉM CRIAR PALAVRAS.

DEPOIS REGISTRE ABAIXO AS PALAVRAS QUE CONSEGUIU FORMAR.

EDUCAÇÃO FÍSICA – ATIVIDADE 2

CORRIDA DOS CONES



MATERIAL NECESSÁRIO: FICHAS E ROLOS DE CORES DIFERENTES.

DESENVOLVIMENTO: DISTRIBUA AS FICHAS CONFORME A FIGURA ACIMA E OS ROLOS NO PONTO DE PARTIDA. VOCÊ DEVERÁ COLOCAR OS ROLOS NAS FICHAS DE COR CORRESPONDENTE, UMA A UMA, PODENDO ANDAR EM ZIGUE ZAGUE PELAS FICHAS NO CHÃO.

USE A CRIATIVIDADE E PINTE SEU MATERIAL.

EDUCAÇÃO FÍSICA

TIRO AO ALVO



Fonte: Página Jogos e brincadeiras (facebook)

MATERIAL NECESSÁRIO: CAIXA DE PAPELÃO, BOLINHAS DE CORES DIFERENTES (PODENDO SER DE MEIA).

VOCÊ PODE DECORAR SEU JOGO COMO QUISER!

AGORA ACERTE AS BOLINHAS NOS BURACOS, TENTANDO ACERTAR NAS CORES CORRESPONDENTES.

Desenhe as bolinhas das cores que acertou!

EDUCAÇÃO FÍSICA

BATE E REBATE



fonte: The PE Shed (facebook)

MATERIAL NECESSÁRIO: DOIS POTES OU GARRAFAS PET CORTADAS E UMA TAMPINHA.

COMO JOGAR: BATER E REBATER A TAMPINHA EM UMA MESA OU ESPAÇO DEMARCADO COMO NA FOTO ACIMA, SEM DEIXAR ELA ESCAPAR!

ANOTE O(S) PLACAR(ES) DO JOGO! BOA DIVERSÃO!

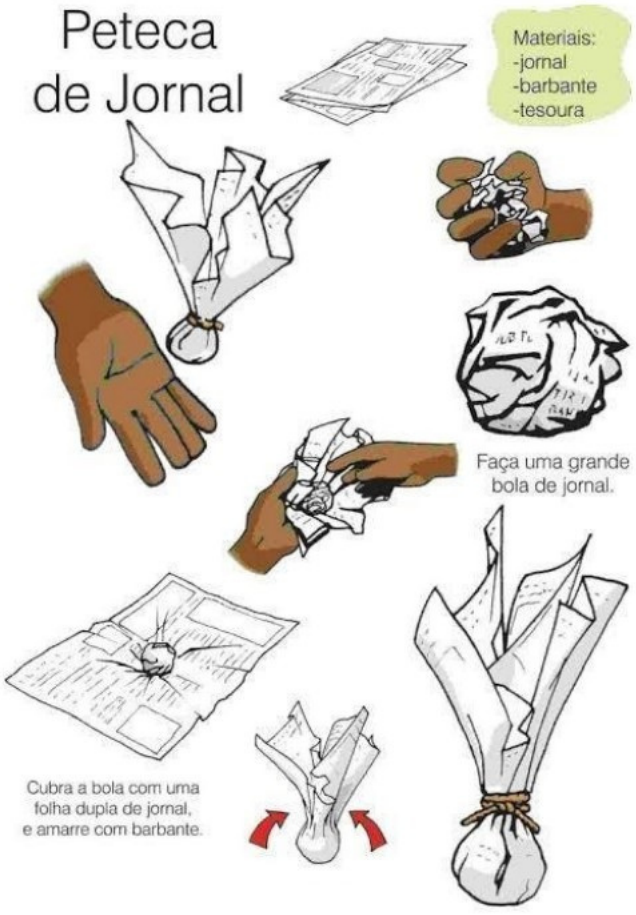
JOGADORES	1ª RODADA	2ª RODADA

EDUCAÇÃO FÍSICA

VAMOS JOGAR PETECA?

VOCÊ VAI PRECISAR DE FOLHAS DE JORNAL, BARBANTE E TESOURA.

FAÇA UMA BOLINHA DE PAPEL AMASSADO. CUBRA A BOLINHA COM UMA FOLHA DUPLA DE JORNAL E AMARRE COM BARBANTE. OBSERVE O DESENHO E SIGA OS PASSOS.



A SUA BOLINHA FICOU PRONTA? AGORA É SÓ JOGAR COM SEUS FAMILIARES E SE DIVERTIR!

EDUCAÇÃO FÍSICA

BARANGANDÃ

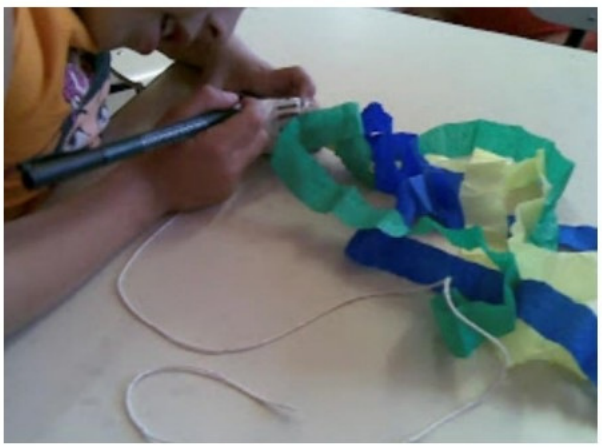
VAMOS CRIAR UM BRINQUEDO QUE SEUS AVÓS, BISAVÓS E QUEM SABE SEUS PAIS BRINCARAM? ESSE É O BARANGANDÃ, UM BRINQUEDO LIGADO AO FOLCLORE E À HISTÓRIA BRASILEIRA, FEITO COM JORNAL, BARBANTE E VÁRIAS TIRAS DE PAPEL OU PANO, LONGAS E COLORIDAS, QUE FLUTUAM NO AR DE ACORDO COM O MOVIMENTO.

COMO FAZER E O QUE PRECISAMOS?

- ✓ CORTAR TIRAS DE PAPEL CREPOM OU OUTRO PAPEL MOLINHO.
- ✓ DOBRAR A FOLHA DE JORNAL AO MEIO ATÉ QUE CHEGUE A UM PONTO QUE NÃO SE POSSA MAIS DOBRÁ-LA.
- ✓ PRENDER O PAPEL CREPOM DENTRO DO JORNAL COMO RECHEIO.
- ✓ AMARRAR BEM FORTE COM UM BARBANTE, DEIXANDO UM PEDAÇO PENDURADO PARA SEGURAR PELA MÃO.

OBSERVE AS FOTOS A SEGUIR PARA ORIENTAR A CONSTRUÇÃO DE SEU BRINQUEDO.









O BALANGANDÃ PODE SER USADO INDIVIDUALMENTE, EM DUPLAS, TRIOS, POIS POSSIBILITA A CADA UM EXPERIMENTAR MOVIMENTOS DIFERENTES. PODE-SE SUGERIR TAMBÉM QUE AS CRIANÇAS FAÇAM MOVIMENTOS SUGERIDOS PELOS TOQUES DE UM TAMBOR, PANDEIRO, BERIMBAU OU ALGUMA MÚSICA CONHECIDA.

OS BALANGANDÃS PODEM AJUDAR A CRIAR UMA DANÇA.

DIVIRTA-SE COM O SEU NOVO BRINQUEDO!

E DEPOIS, FAÇA UM DESENHO SOBRE ESTA ATIVIDADE.

EDUCAÇÃO FÍSICA

IOIÔ

VAMOS CRIAR UM BRINQUEDO BEM DIVERTIDO?

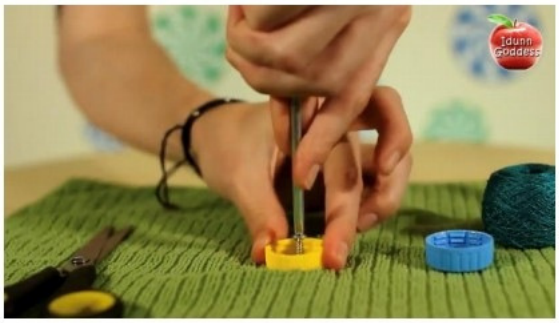
MATERIAL NECESSÁRIO: 2 TAMPINHAS DE GARRAFA PET, UM PARAFUSO, CHAVE DE FENDA E LINHA (GROSSA), BARBANTE OU LASTEX (ELÁSTICO FININHO)

PEÇA AJUDA AO PAPAI OU MAMÃE!

VEJA O PASSO A PASSO!

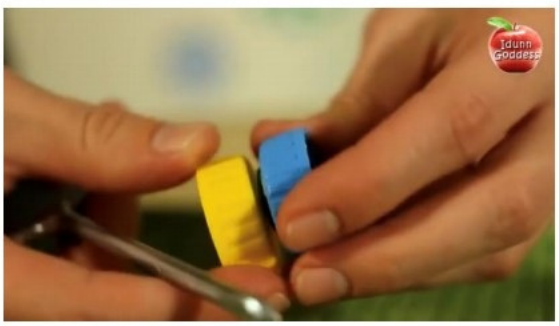








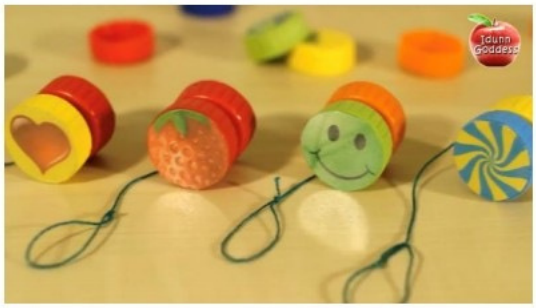












DESENHE OUTROS BRINQUEDOS COM OS QUAIS VOCÊ GOSTA DE BRINCAR.

EDUCAÇÃO FÍSICA

ATLETISMO – SALTOS











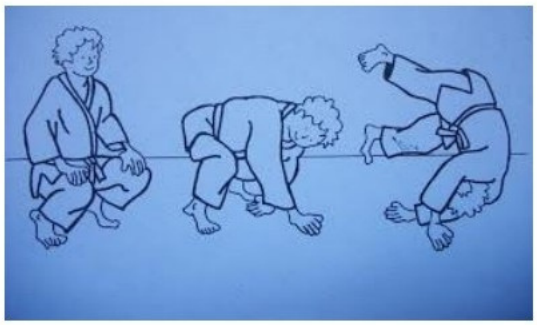


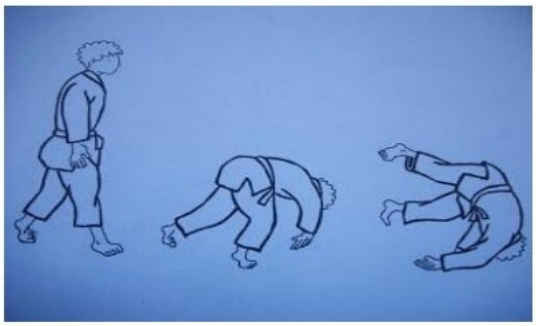
Agora é sua vez! Improvise e experimente alguns desses saltos! Desenhe qual deles você realizou!

EDUCAÇÃO FÍSICA

GINÁSTICA

ROLAMENTOS COM TROCA DE OMBROS E PÉS







EQUILÍBRIO NO CABO DA VASSOURA



SALTO SIMPLES COM 2 PÉS, ENTRE CABOS DE VASSOURA



EDUCAÇÃO FÍSICA

ATIVIDADES CIRCENSES





VAMOS BRINCAR DE CIRCO?

COM BOLINHAS FEITAS DE MEIA E GARRAFINHAS PET PEQUENAS EXPERIMENTE MALABARISMOS DIVERSOS. COMECE COM DUAS E VÁ AUMENTANDO A QUANTIDADE DE BOLINHAS E DE GARRAFAS.

VOCÊ PODE CRIAR MOVIMENTOS E ACROBACIAS DIFERENTES!

DEPOIS DESENHE O QUE VOCÊ MAIS GOSTA NO CIRCO!

EDUCAÇÃO FÍSICA

DANÇA HISTORIADA: VAMOS PASSEAR NA FLORESTA?

VAMOS PASSEAR NA FLORESTA?
ENTÃO VAMOS!
IIII, OLHA LÁ!
UMA ÁRVORE
VAMOS SUBIR?
ENTÃO VAMOS!



VAMOS PASSEAR NA FLORESTA?
ENTÃO VAMOS!
IIIII, OLHA LÁ!
UM RIO!
VAMOS NADAR?
ENTÃO VAMOS!



VAMOS PASSEAR NA FLORESTA?
ENTÃO VAMOS!
IIIII, OLHA LÁ!
UMA CAVERNA!
VAMOS ENTRAR?
ENTÃO VAMOS!



IIII QUE PELO É ESSE?
IIII QUE CHEIRO É ESSE?
UM GAMBÁ!
VAMOS CORRER?
ENTÃO VAMOS!



IIII OLHA LÁ!
UMA BARRACA!
VAMOS ENTRAR?
ENTÃO VAMOS!



IIIII, OLHA LÁ!
UMA PORTA!
VAMOS FECHAR?
ENTÃO VAMOS!



UFA! O GAMBÁ NÃO ENTROU!

FAÇA OS MOVIMENTOS E INTERPRETE ESSA HISTÓRIA!

DEPOIS ILUSTRE A HISTÓRIA COM UM DESENHO BEM BONITO!

EDUCAÇÃO FÍSICA

GINÁSTICA HISTORIADA



ESTAVA NA FLORESTA, A PASSEAR
OLHEI PARA UM LADO E PARA O OUTRO
OLHEI PARA CIMA E VI UM AVIÃO
OLHEI PARA BAIXO E VI UMA FORMIGUINHA
PEGUEI MINHA MOCHILA E FUI DAR UMA VOLTINHA
AGORA EU VOU CONTAR
OS ANIMAIS QUE EU VI
O SAPO DÁ UM PULO
O CARANGUEJO ANDA PARA TRÁS
E O CANGURU, O MACAQUINHO LEVA E TRAZ!

FAÇA OS MOVIMENTOS DE ACORDO COM A MÚSICA.
COMPLETE A MÚSICA ACRESCENTANDO OS DESENHOS DE OUTROS ANIMAIS E SEUS MOVIMENTOS.

EDUCAÇÃO FÍSICA

Dança historiada: Macaco subiu

MACACO SUBIU
SUBIU DE GALHO EM GALHO
PULOU NA MINHA CABEÇA
PULOU NO MEU PESCOÇO
PULOU NAS MINHAS COSTAS
MACACO SAI DAÍ
MACACO SAI DE MIM





MACACO SUBIU
SUBIU DE GALHO EM GALHO
PULOU NA MINHA BARRIGA
PULOU NO MEU BRAÇO
PULOU NAS MINHAS PERNAS
PULOU NO MEU PÉ
MACACO GRITOU
NO TEU PÉ TEM CHULÉ
ENTÃO LARGA DO MEU PÉ
NO TEU PÉ TEM CHULÉ
ENTÃO LARGA DO MEU PÉ
MACACO LARGA DO MEU PÉ!

FAÇA OS MOVIMENTOS DE ACORDO COM A MÚSICA. DEPOIS DESENHE O MACACO ATREVIDO!

EDUCAÇÃO FÍSICA

CORRIDA DO SACO



1. CADA CORREDOR DEVERÁ ENTRAR EM UM SACO QUE SERÁ BEM PRESO À SUA CINTURA.

2. EM SEGUIDA O CORREDOR DEVE TENTAR CORRER ATÉ A LINHA DE CHEGADA PREVIAMENTE DELIMITADA.

3. COMO É DIFÍCIL CORRER DENTRO DO SACO, A MELHOR FORMA DE CHEGAR NA FRENTE É PULANDO.

4. VENCE AQUELE QUE CHEGAR PRIMEIRO.

CONTE E ESCREVA ABAIXO A QUANTIDADE DE SALTOS QUE FORAM NECESSÁRIOS PARA CHEGAR AO PONTO DE CHEGADA.

RODADA	SALTOS
1º RODADA	
2º RODADA	